



ເຝື່ອຮາຍຮະຄຽດແຜນຕົມ

ໃຫຮສັບປະກິນຂອນນັມທີ່ອງທຶນຂອງທ່ານ

FOOD **Safety** & NUTRITION

to help prevent



Childhood Lead Program
P.O. Box 47812
Olympia, WA 98504-7812
1-800-909-9898

For persons with disabilities this document
is available on request in other formats.
To submit a request please call
1-800-909-9898.

DOH Pub 333-005 4/99 Laotian

ຄວາມປອດຟັບ
ຂອງອາຫານ
ແລະ
ແຄືອງກິນ
ເຜື່ອຊ່ວຍເຫຼືອ
ຫລືກເວັນ
ການຝຶດຂີ່ກ່ວ
ນຳດັກນັ້ອຍ

Lead Poisoning

in children

ທ່ານສາມາດລຸດຜ່ອນອັນຕະຣາຍຂອງລູກທ່ານ
ໃນການຝຶດຂີ່ກ່ວໄດຍຝ່ານ

FOOD **Safety**

ຂີ່ກ່ວສາມາດເຂົ້າໄປເນີນອາຫານ. ຖ້າທາກວ່າທ່ຳນັ້ກຂອງທ່ານເປັນຂີ່ກ່ວ ຫລື ມີຂີ່ກ່ວຈອດ, ນັ້ກ່ອກຂອງທ່ານຈະມີຂີ່ກ່ວຫລາຍກວ່າເມື່ອເວລານຳຢູ່ໃນທ່ຳນັ້ນເປັນເວລາດົນນານ ແລະ ເມື່ອເວລາທ່ານໃຊ້ນຳຮັດນ. ຂີ່ກ່ວອາດຈະມີຢູ່ໃນຈານ, ຈອກ ຫລື ຖຸວຍ, ແລະ ຢູ່ໃນຂອບຂອງກະປ່ອງສັງກະສິບາງອັນຊີ່ຖືກຂົນເຈົ້າມາຈາກຕ່າງປະເທດ. ຂີ່ກ່ວບັງສາມາດຢູ່ໃນຂີ່ຝູ່ເຮືອນອີກຄືກັນ, ຊຶ່ງວ່າສາມາດເຂົ້າໄປເນີນອາຫານ.

■ ຂໍ້ມັນນັ້ກ່ອກເປັນສໍາລັບການຮັດກິນ, ການດື່ມ ແລະ ການຮັດນຳນິນໃຫ້ລູກ. ຖ້າທາກວ່າທ່ານມີທ່ຳນັ້ນເປັນຂີ່ກ່ວ ຫລື ທ່ຳທີ່ມີແນວຈອດເປັນຂີ່ກ່ວ, ບ່ອຍໃຫ້ນຳໃຫ້ລາກກ່ອກປະມານນາທີ່ນິ້ງກ່ອນທ່ານໃຊ້ນຳ. ທ່ານບໍ່ສາມາດເອົາຂີ່ກ່ວອອກໄດຍການຕົ້ນນຳ.

■ ລ້າງນີ້ຂອງລູກທ່ານກ່ອນກິນເຈົ້າ. ລ້າງນີ້ຂອງທ່ານແຜ່ອເອົາຂີ່ຝູ່ເຮືອນອອກຈາກນິກ່ອນທີ່ທ່ານຈະຮັດກິນ.

ລ້າງອີກຄືກັນ:

- ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກກ່ອນທີ່ຈະກິນ ຫລື ຄົວກິນ.
- ຂວດນິນ, ແວດຸດນິນ ແລະ ອາຫານຊີ່ຕົກລົງພື້ນເຮືອນກ່ອນທີ່ຈະເອົາໃຫ້ລູກຂອງທ່ານຄືນ.

■ ຈານທີ່ຮັດດ້ວຍກິນອາດຈະເປັນບ່ອນນາຂອງຂີ່ກ່ວນອກຈາກວ່ານັ້ນໄດ້ຖືກຮັດໃຫ້ປອດຟັບສໍາລັບອາຫານ. ເມື່ອບັງສິງສັຍຢູ່, ໃຊ້ສິງບັນຈຸຮັດດ້ວຍແກ້ວ ຫລື ປາງແຜ່ອສີບ ຫລື ແກ້ວອາຫານໄວ້.

■ ບໍ່ສຸດໆ ຫລື ແກ້ວອາຫານໄວ້ຢູ່ໃນກະປ່ອງສັງກະສິທີ່ຖືກເປີດແຜ້ວ.



NUTRITION

ຫາດໜ້າລັກ ແລະ ກາລຊົມແມ່ນສໍາຄັນ !

ເນື່ອເວລາດັ່ງນີ້ຍິນຫາດໜ້າລັກ ແລະ ກາລຊົມພຽງຟໍ, ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າຈະຮັບເອົາຂີ້ກົວໜ້ອຍລົງ

ອາຫານທີ່ມີຫາດໜ້າລັກ:

- ຂັ້ນງົວ ແລະ ຫຼຸ້ມໍ່ມີມັນ, ຕັບ, ໄກ, ໄກງວງ, ປາ, ໄສັກອກແຮດດ້ວຍຕັບ
- ພາກຖົ່ວຍາວ ຫລື ພາກຖົ່ວສັນແຫ້ງທີ່ເຮັດໃຫ້ສຸກແລ້ວ, ພາກຖົ່ວຍາວອົບ, ພາກຜັດ, ພາກຖົ່ວລົມາ, ພາກຖົ່ວດຳ.
- ເຊີໂອຄາບເຂົ້າເຊົ້າທີ່ມີຫາດໜ້າຫລາຍ.
- ຜັກສະປິນາຊ, ຜັກຂຽວສະວິຊ, ຜັກຂຽວ, ຜັກກະລຳປີ.
- ພາກພຽນ, ພາກອາງຸນແຫ້ງ, ພາກແອປີກອດແຫ້ງ.
- ໝີທີ່ອຸດົມສິນບູນ, ສະປາຕາຕີ, ພາກໄຣນີ, ເຂົ້າ
- ເຂົ້າຈີທີ່ອຸດົມສິນບູນ, ແປ້ງທຳຕີປາ.



ອາຫານທີ່ມີກາລຊົມ:

- ເນີບ, ໄປເກີດ, ນຳນິມ
- ຜັກຂຽວຂົວ, ຜັກຂຽວ, ຜັກຖົມນິບ
- ປາກະປ່ອງທີ່ມີກະດູກຝອຍ - ປາຊາດິນ, ປາແຂລມອນ, ປາກະເກີແຮລ
- ເຕົາຫຼັກ
- ຕາຣິນ
- ຜັກກາດຂຽວ
- ເຂົ້າໃຝດຕິປາ



ຂໍ້ມູນຜົນຕົນຂອງ
ເຄື່ອງກິນ

■ ອາຫານ ແລະ ຂອງກິນທີ່ມີມັນປັນປະຈຳ, ອຸດົມສິນບູນຊ່ວຍເຫຼືອລຸດຜ່ອນຈຳນວນຂີ້ກົວທີ່ຮ່າງກາຍຈະເຄື່ອມາ.

■ ເຮັດກິນຢູ່ໃນໜັ້ນ ແລະ ໜັ້ນຂາງທີ່ໜໍ່ດ້ວຍຫາດໜ້າ. ອັນນີ້ແມ່ນຫົນຫາງທີ່ປອດັບຜົນເພື່ອຈະຜົນຕົນຫາດໜ້າໄສໃນອາຫານໃຫ້ຫລາຍງົງ.

■ ອາຫານທີ່ອຸດົມສິນບູນໄປດ້ວຍໄວຕານິນ C ຂ່ວຍເຫຼືອຮ່າງກາຍຮັບເອົາຫາງຫາດໜ້າໄສ້ຫລາຍຂຶ້ນ. ກິນອາຫານທີ່ອຸດົມສິນບູນໄປດ້ວຍໄວຕານິນ C ໃນຫຼຸກງາມຄາບເວົ້າ

ອາຫານທີ່ອຸດົມສິນບູນໄປດ້ວຍໄວຕານິນ C:

- ພາກກັງງົງ, ພາກກັງງົງໃຫຍ່, ພາກກັງງົງນ້ອຍ
- ນຳພາກກັງງົງ, ນຳພາກນາວ
- ພາກສະຕຽບແບຮີ, ພາກເວືອຄືອ, ພາກໄມ.
- ຜັກກາດນາ, ພາກກະລຳປີ, ພາກຜັດໃຫຍ່
- ມັນຝຣັງຈີ, ມັນຝຣັງຫວານ
- ຜັກຂຽວ, ຜັກກະລຳ, ຜັກປັນໃບສີຂຽວ.



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: **Food Safety and Nutrition to Help Prevent Lead Poisoning in Children**

Size: 14 x 8.5

Paper stock: 70# Beckett Concept Glacier Mist text

Ink color: PMS 193 and Black

Special instructions: 2-sided printing. Finished job folds to 3.5 x 8.5

DOH Pub #: 333-005